Gândeşte-te la ceea ce ai, nu la ceea ce ai pierdut!

>>> continuare din pagina 1

Nu am nici un fel de intenție de a da vreo definiție a crizei şi nici nu doresc să mă trezesc în aceeaşi discuție fără consistență despre criză în general.

Dacă mă întorc însă spre Biblie, adică spre acea carte care, singura, oferă răspunsuri valabile pentru orice generație, trebuie să constat că şi ea, Biblia, vorbeşte despre criză. Sau, mai exact, trebuie să constat că Biblia vorbeşte prima despre criză şi o şi defineşte într-un mod care o face uşor de recunoscut.

Biblia vorbeşte despre un Dumnezeu Atotputernic, Creator, plin de iubire şi extrem de inventiv. Biblia vorbeşte despre un Univers perfect, operă a acestui Dumnezeu şi despre plăcerea Lui de a crea. Şi apoi se vorbeşte despre apariția crizei în Univers. Una dintre creaturile perfecte, ba chiar cea mai strălucitoare, se revoltă împotriva lui Dumnezeu, coalizând în această revoltă o treime dintre îngerii cerului şi porneşte un război împotriva lui Dumnezeu.Aşa a apărut CRIZA.

Apoi criza se mută aici pe pământ. Primii oameni creați de Dumnezeu "*după chipul şi asemănarea Sa*" se lasă ispitiți şi manipulați de Satana şi iată criza în dimensiunea ei planetară. Apoi fiecare om care se naşte pe pământ, este confruntat cu criza. Are de ales între ascultarea de Dumnezeu sau coalizarea cu Satana. Şi nenorocirea este că, generație după generație, majoritatea oamenilor aleg criza, adică depărtarea de Dumnezeu.

În felul acesta criza capătă o dimensiune personală. Biblia spune că toți oamenii au păcătuit şi, deci, sunt lipsiți de slava lui Dumnezeu. Aceasta este criza morală în dimensiunea ei profundă. Criza de identitate, criza de apartenență, criza valorilor, criza reperelor morale, criza debusolării, criza pervertirii sensurilor.

Ne naştem în criză şi riscăm să murim în criză. Generație după generație s-au căutat soluții şi astfel au apărut sisteme religioase, sisteme filozofice, iluzorii rezolvări ale unei situații ce nu cedează paleativelor. Rând pe rând, fetişismul, misticismul, idealismul, dogmatismul, consumerismul, relativismul şi... multe alte *isme* au încercat să ofere soluția ieşirii din criză şi n-au reuşit decât să o adâncească tot mai mult.

Stai şi te întrebi: dacă criza este, pare-se, condiția permanentă a omenirii, are vreun sens să cauți o ieşire din ea? Întrebarea aceasta duce la blazare, descurajare şi depresie. Direcția aceasta de gândire duce la o fundătură nihilistă şi autodistructivă.

Din fericire există o speranță: Dumnezeul Atotputernic şi plin de iubire are soluția, nu a ieşirii din criză, ci a dispariției crizei. Soluția se cheamă jertfa lui Isus Hristos pe Golgota, iar dispariția crizei este anunțată prin făgăduința revenirii aceluiaşi Isus Hristos. Când creştinii recită crezul spunând: "*...şi iarăşi va să vie cu slavă şi mărire*", ei nu fac decât să anunțe dispariția crizei. Când Isus Hristos va reveni, criza se va sfârşi pentru a nu mai reveni niciodată. Atunci va reîncepe veşnicia!

-sfârşit-

Asociația "HandHope"
Burcea Aurel, str. Băltărețu nr. 565,
loc. Peretu, jud. Teleorman, cod 147240,
Tel. 0247-327122; 0765-365533
e-mail: aurelsda@yahoo.com
C.I.F. 14877902
Cod IBAN: RO25RNCB4400000079080001
B.C.R. Alexandria

SPONSOR: AGI Construct
Construcții civile şi industriale, tâmplărie lemn, aluminiu, PVC, etc. Tel. 0744-530900 şi 0238-717195

SPONSOR: S.C. G&G TOTAL COM. SRL
Importator îmbrăcăminte şi încălțăminte copii Thailanda. Tel/Fax: 021-316.08.51

SPONSOR: A.S.I. ROMANIA
CONTACT: Str. Mureşului, nr. 1, loc. Nazna, jud. Mureş, cod 547526 tel. 0265-320548; www.asiromania.ro

După 20 de ani petrecuți în cărucior... MERG!

Focșa Mirela
Rădăuți-Prut (Botoșani)

Am luat 30 de pastile şi am intrat în comă, dar Dumnezeu nu m-a lăsat să mor. M-am trezit după 3 zile de terapie intensivă şi mama era la capătul meu, distrusă de durere. Mi-am dat atunci seama că totuşi am o familie pentru care merită să trăiesc şi, din momentul acela, am început să mă rog cu tot sufletul meu la Dumnezeu şi să Îl rog să mă ierte că m-am îndoit de El. Îl rugam, plângând, să facă şi pentru mine o minune. Îi spuneam aşa: „Doamne, nu Îți cer să mă faci perfect bine, dar te rog fă-mă măcar atât cât să pot să mănânc singură, să mă îmbrac şi să nu mai mă chinui aşa de rău. Şi, dacă se poate, dă-mi Doamne un suflet lângă mine care să mă iubească şi să mă înțeleagă. Doar atât, Doamne!".

Deşi nu mai credeam aşa ceva, minunea s-a întâmplat şi chiar mai mult decât speram eu!

Anul trecut, prin august, la noi în Moldova au venit mari inundații. A fost prăpăd, dar odată cu ele pentru mine a venit soarele.

La noi în sat a venit o echipă de filmare de la Realitatea tv, cu domnul Tatulici. Era a doua zi de inundații. Eu eram la spital cu sora mea. Ne-a trimis cu salvarea mama că se anunțau alte viituri şi casa noastră era 2 metri sub ape.

În seara aceea a venit echipa de la tv şi mama mea s-a dus la domnul Tatulici şi i-a dat actele mele. L-a rugat frumos dacă poate să o ajute că copilul ei moare. Şi aşa era: eu eram în ultima fază, nu mai puteam să înghit deloc mâncarea şi nu mai puteam deloc să vorbesc, dar Dumnezeu iarăşi nu m-a lăsat să mor!

Domnul Tatulici a luat actele mele de la mama şi i-a spus atât: „Ne auzim săptămâna viitoare!"

Şi aşa a fost! Pe mine m-au adus acasă când s-au retras apele şi am putut intra în curte şi în casă şi la o săptămână am primit un telefon că se face un teledon la Bucureşti şi că se filmează la noi în centrul satului, unde s-a amenajat un loc de filmare. Ne-a chemat şi pe noi acolo! M-a pus mama în cărucior. Erau 2 kilometri până acolo dar am ajuns într-un final şi ne-a băgat în direct cu Bucureştiul.

Acolo erau domnul Tatulici, Andrea Marin şi domnul Băsescu, Preşedintele României.

În studioul din Bucureşti era invitat şi un doctor profesor academician. Când m-a văzut la televizor a spus aşa: „Fata asta este o eroare medicală şi trebuie adusă la mine la spital!"

Într-o săptămână eram la Bucureşti, la dânsul la spital. Eram înconjurată de medici şi mi s-au făcut toate analizele (inclusiv RMN). După toate acestea mi-au aplicat un tratament, pe care la început l-am respins: corpul meu nu l-a acceptat, dar într-un fel m-am simțit relaxată. Au văzut asta şi medicii şi au început cu doze mai mici de pastile. M-am simțit bine şi… în 2 luni puteam să merg şi să fac tot ce până atunci nici nu am visat!

La Bucureşti l-am cunoscut şi pe soțul meu cu care sunt fericită. El este perfect sănătos. Când m-a cunoscut, încă eram în cărucior. El lucra în Bucureşti şi ne-am cunoscut prin telefon. A venit la mine la spital, m-a văzut şi s-a îndrăgostit de mine şi eu de de el. De un an şi jumătate suntem împreună.

Sincer, nici acum, că merg în picioare, nu îmi vine să cred: după 20 de ani sunt sănătoasă şi fericită! Şi credeți-mă, nu am nici-o operație pe mine şi nici acum nu mi s-a găsit diagnosticul, dar mi s-a gasit tratamentul potrivit: iau pastile de 4 ori pe zi şi o să le iau toată viața, dar nu mă deranjează, sunt sănătoasă.

După 20 de ani în cărucior merg în picoare cu ajutorul unui cadru, dar sper să renunt cu timpul şi la el.

Să explic, în mare, ce am eu de fapt: corpul meu nu produce un lichid de la coloană care e foarte important în corpul uman şi la creier la fel; un fel de substanță pe care pastilele pe care le iau eu în fiecare zi îmi produc aceste 2 lichide. Nu se ştie cum, dar corpul meu le elimină, aşa că pastilele sunt viața mea. Cu ele trăiesc.

Nu uitați: Încredeți-vă în Domnul şi El va lucra. Într-un fel sau în altul.

-sfârşit-

„Degeaba ştii să citeşti dacă nu ai citit niciodată Biblia!”

Dumnezeu nu întârzie; El trimite salvarea la timp

Marga Mihai - Portland / SUA

Cât de mare este Dumnezeu! Cum izbăveşte El tocmai în momentul cel mai decisiv. Nici nu întârzie, nici nu grăbeşte.

...

Vreau să încurajez cititorii: toţi pot întâlni în viaţa lor lei, lupi, câini, în diferite împrejurări ale vieţii. Dar, oricât de periculos ar fi, încrederea noastră în Dumnezeu - ca Tată al nostru, este arma cea mai puternică, care aduce prezenţa Lui în problema respectivă şi îi distruge efectele.

În Dumnezeu este tăria noastră.

În Biblie, în cartea lui Daniel, găsim scrisă istoria vieţii lui din adolescenţă şi până la bătrâneţe! E poate cea mai frumoasă descriere a unei vieţi predată în slujba lui Dumnezeu.

Să luăm aminte cum s-au desfăşurat lucrurile la vremea respectivă.

Prin anul 605 i.H., Nebucadnetar - împăratul Ierusalimului, l-a împresurat şi i-a produs mari pierderi. Totul s-a întâmplat cu voia lui Dumnezeu, pentru ca Iuda - respectiv poporul iudeu - trăia în totală neascultare faţă de El şi de poruncile Lui şi astfel a îngăduit să fie pedespsiţi, luând-i robi în Babilon.

Împăratul Nebucadneţar a dat poruncă să aleagă dintre copiii lui Israel câţiva tineri fără vreun cusur trupesc, frumoşi la chip, înzestraţi cu înţelepciune în orice ramură a ştiinţei, în stare să slujească în casa împăratului şi pe care să-i înveţe scrierea şi limba haldeilor. Împăratul a hotărât ca să fie hrăniţi timp de 3 ani cu bucate de la masa împărătească, ca apoi să fie pusi în slujba împăratului.

Printre evreii exilaţi, duşi în robie în Babilon, se afla şi tânărul Daniel de neam împărătesc şi viaţa boierească, crescut în spiritul evreesc şi în frica de Dumnezeu şi ascultător de Cuvântul Lui.

Ajuns la Babilon, Daniel împreună cu alţi 3 tineri, s-au hotărât să nu se "spurce" cu bucatele şi vinul oferite de la masa împăratului. Au trăit 3 ani în ascultare de Dumnezeu şi El a dat acestor 4 tineri ştiinta, pricepere şi înţelepciune, iar pe Daniel l-a făcut priceput în toate vedeniile şi în toate visele. Apoi, la vremea hotărâtă, fiind supuşi cerinţelor de la casa împăratului, au fost găsiţi de 10 ori mai destoinici decât toţi vrăjitorii şi cititorii în stele. Astfel, au fost luaţi în slujba împăratului, unde Daniel o ducea bine. El slujea cu credincioşie lui Nebucadneţar, dar în primul rând slujea Dumnezeului lui Israel; se ruga de 3 ori pe zi şi era mai deosebit în toate decât toţi slujitorii de la casa împăratului.

Istoria lui Daniel este dezvoltată în toată frumuseţea pe paginile Sfintelor Scripturi. Dar să luăm aminte la episodul din viaţa lui Daniel, în groapa cu lei.

Ura şi invidia celor din jurul lui Daniel au făcut să-l pârască la împărat, ca el nu respecta poruncile împăratului şi se roagă de 3 ori pe zi la Dumnezeul lui Israel. Deoarece se dăduse o lege în acest sens, Daniel a ajuns să fie aruncat în groapa cu lei, deşi împăratul regreta mult fapta respectivă, dar nici el nu putea călca legea, aşa că dis de dimineaţă s-a dus la groapa cu lei şi cu un glas plângător a zis: "Daniele, a putut Dumnezeul tău să te scape?" Desigur, victoria şi biruinţa erau ale

>>> continuare în pagina 5

>>> continuare din pagina 4

lui Daniel cel credincios. Dumnezeu nu a permis leilor să se atingă de el. Istoria lui Daniel rămâne peste veacuri, ca o istorie adevărată şi vrednică de urmat.

Am citit într-o revistă o întâmplare a unui bărbat care nu credea în pasajul din Biblie despre scăparea lui Daniel din groapa cu lei. Dar Dumnezeu i-a dat o lecție tocmai lui.

Într-o iarnă foarte geroasă trecea cu sania trasă de cai pe la marginea unei paduri. În sanie avea şi pe unicul său copil. Deodată, în fața lui apăru o haită de 6 lupi care făcu un semicerc în calea sa. Părul i se ridicase măciucă sub căciulă. A sărutat copilul şi a coborât din sanie pentru a lua caii de hățuri. A închis ochii, a ocolit puțin lupii şi a zis: "Doamne, Te rog păzeşte-mă!". Aştepta din clipă în clipă ca lupii să se năpustească asupra lui, dar nu i s-a întâmplat nimic. Când a deschis ochii, lupii rămăsesera cu mult în urmă. De atunci, bărbatul a spus: "Nu mai am nicio îndoială; cred că Dumnezeu l-a păzit pe Daniel în groapa cu lei."

Şi acum, o întâmplare asemănătoare, petrecută în viața mea. Mă aflam în munții Bucegi, în concediu cu soțul şi 2 copii de 13 şi 14 ani. Ne oprisem pe un platou de o frumusețe rară. Băiatul coborâse la cabană să ia o lanternă pe care o uitase; soțul a urcat nişte crestături de munte de unde țâşneau izvoraşe proaspete, să-şi împrospăteze proviziile de apă pentru drum. Eu am rămas cu bagajele şi cu fata de 14 ani. Copleşită de mirajul peisajului, am început să cânt cu toată puterea ce izvora din piept, cântarea: "O, Doamne mare când privesc eu lumea, ce ai creat-o prin al Tău Cuvânt"... Când am ajuns la refren parcă explodam. Răsunau toate văile şi ecoul munților răspundeau laudelor aduse lui Dumnezeu. Când am ajuns la cuvintele: "Atunci îți cânt măreț Stăpânitor, Ce mare esti,

ce mare esti...", de sub dealuri aud nişte lătrături care se accentuau şi apoi au apărut la orizont 5 câini ciobăneşti, ca nişte lupi care veneau în goană spre noi, deslănțuindu-şi furia. Eu am înghețat de spaimă, genunchii îmi tremurau, fata țipa şi mi-a sărit în brațe; câinii au ajuns la un metru de noi, iar eu, total dezorientată, atât am făcut: am strigat la Dumnezeu (nu mai ştțiu ce am zis) şi am început să vorbesc cu ei. Era vorba de clipe, ei ne puteau sfâşia uşor, dar Cel căruia Îi cântasem "Ce mare eşti" a intervenit chiar în clipa aceea, transformând în mieluşei cei 5 câini. Au făcut semicerc în jurul nostru, s-au aşezat pe labe şi se uitau la noi prieteneşte. A trecut ceva timp până ne-am revenit din spaima morții, uimindu-ne cum ne-a salvat Dumnezeu. Când am plecat la drum, toți cei 5 câini ne-au urmat prietenos cale îndelungată. La un moment dat, s-au întors unul câte unul la locul lor.

Cât de mare este Dumnezeu! Cum izbăveşte El tocmai în momentul cel mai decisiv. Nici nu întârzie, nici nu grăbeşte. Abia târziu am realizat că de fapt eu cântam cântarea izbăvirii. Eu trăiam ceea ce cântam efectiv: "Atunci Îți cânt măreț Stăpânitor, ce mare eşti!"

Vreau să încurajez cititorii: toți pot întâlni în viața lor lei, lupi, câini, în diferite împrejurări ale vieții. Dar, oricât de periculos ar fi, încrederea noastră în Dumnezeu - ca Tată al nostru, este arma cea mai puternică, care aduce prezența Lui în problema respectivă şi îi distruge efectele.

În Dumnezeu este tăria noastră.

Psalmul 91

1 Celce stă supt ocrotirea Celui Prea 'nalt, şi se odihneşte la umbra Celui Atoputernic,

2 zice despre Domnul: „El este locul meu de scăpare, şi cetățuia mea, Dumnezeul meu în care mă încred!``

3 Da, El te scapă de lațul vînătorului, de ciumă şi de pustiirile ei.

4 El te va acoperi cu penele Lui, şi te vei ascunde supt aripile Lui. Căci scut şi pavăză este credincioşia Lui!

5 Nu trebuie să te temi nici de groaza din timpul nopții, nici de săgeata care sboară ziua,

6 nici de ciuma, care umblă în întunerec, nici de molima, care bîntuie ziua nameaza mare.

7 O mie să cadă alături de tine, şi zece mii la dreapta ta, dar de tine nu se va apropia.

8 Doar vei privi cu ochii, şi vei vedea răsplătirea celor răi.

9 Pentrucă zici: „Domnul este locul meu de adăpost!`` şi faci din Cel Prea 'nalt turnul tău de scăpare,

10 de aceea nici o nenorocire nu te va ajunge, nici o urgie nu se va apropia de cortul tău.

11 Căci El va porunci îngerilor Săi să te păzească în toate căile tale;

12 şi ei te vor duce pe mîni, ca nu cumva să-ți loveşti piciorul de vreo piatră.

13 Vei păşi peste lei şi peste năpîrci, şi vei călca peste pui de lei şi peste şerpi. -

14 „Fiindcă Mă iubeşte-zice Domnul-deaceea îl voi izbăvi; îl voi ocroti, căci cunoaşte Numele Meu.

15 Cînd Mă va chema, îi voi răspunde; voi fi cu el în strîmtorare, îl voi izbăvi şi-l voi proslăvi.

16 'l voi sătura cu viață lungă, şi-i voi arăta mîntuirea Mea``.

-sfârşit-

De vorbă cu... Dumnezeu

(prima parte)

- *„Tatăl nostru care eşti în ceruri…"*
- **Da.**
- De ce mă întrerupi? Nu vezi că mă rog?
- **Bine, dar M-ai chemat.**
- Te-am chemat? Eu nu Te-am chemat, eu mă rog: *„Tatăl nostru care eşti în ceruri…"*
- **Vezi? Iarăşi M-ai chemat.**
- Cum adică Te-am chemat? Ce vrei să spui?
- **M-ai chemat. Ai spus: *„Tatăl nostru care eşti în ceruri…"***

Iată-Mă! Sunt aici. La ce te gândeşti acum?"

- La nimic. Am vrut doar să spun o rugăciune. Îmi place să spun *„Tatăl nostru"*. Întotdeauna mă simt bine după aceea, aşa, ca şi când mi-aş fi îndeplinit o datorie.
- **Bine, atunci continuă.**
- *„Sfinţească-Se Numele Tău…"*
- **Stai! Ce vrei să spui prin asta?**
- Prin ce?
- **Prin *„Sfinţească-Se Numele Tău…"***
- Oh… (surprins)… nu ştiu ce înseamnă. De unde să ştiu? Face parte din rugăciune. Chiar aşa – ce înseamnă?
- **Înseamnă *„fie onorat, cinstit, făcut sfânt".***
- Da, are sens! Niciodată nu m-am gândit ce-ar putea să însemne acest *„sfinţească-se"*. Acum trebuie să continui: *„Vie Împărăţia Ta, facă-se voia Ta precum în cer, aşa şi pe pământ…"*
- **Chiar crezi ce-ai spus?**
- Desigur? De ce nu?
- **Bine, şi-atunci ce faci cu privire la aceasta?**
- Cum ce fac?... Păi, ce-aş putea face? Nu fac nimic… Mă gândesc doar, că ar fi minunat dacă Tu ai deţine controlul peste toate lucrurile, mari şi mici, de aici, de pe pământ, aşa cum fără-ndoială deţii controlul acolo sus, în ceruri.
- **Deţin Eu controlul peste viaţa Ta?**
- Peste viaţa MEA? Bine… eu merg la biserică…
- **Nu, nu asta te-am întrebat. Ce poţi să spui despre poftele firii pământeşti cu care te lupţi? Ce faci cu temperamentul tău, mai ales când – cum spui tu – te calcă cineva pe bătătură? Ştii prea bine că asta este una dintre problemele tale… Şi aminteşte-ţi ce fel de cărţi citeşti, ce programe TV urmăreşti…**
- Opreşte-Te! Nu mă mai critica! Nu sunt cu nimic mai rău decât ceilalţi din biserică!
- **Oh, iartă-Mă, te rog. Credeam că te rogi ca voia Mea să se facă pe pământ precum în cer. Iar aceasta nu se poate face decât dacă începe cu cei care se roagă pentru aceasta. Deci… cu TINE.**
- Bine, recunosc că am unele cusururi şi, pentru că Tu ai menţionat câteva dintre ele, mă gândesc că aş mai putea adăuga şi altele.
- **Cred şi Eu că ai mai putea adăuga şi altele…**
- Ştii, adevărul e că nu m-am prea gândit la ele până acum, dar mi-ar plăcea să mă las de unele obiceiuri rele. Şi aşa, treptat, aş fi cu adevărat LIBER!
- **Bine, acum eşti pe drumul cel bun. Vom lucra împreună: Tu şi cu Mine. Nici nu bănuieşti câte biruinţe vom avea! Mă bucur pentru tine.**
- Ascultă, Doamne, acum trebuie să închei. Rugăciunea asta mi-a luat mai mult timp ca de obicei. *„Pâinea noastră cea de toate zilele, dă-ne-o nouă astăzi"*
- **Rugăciunea este un lucru periculos. Poţi sfârşi prin a fi complet schimbat – ştiai asta, nu-i aşa? Tocmai asta vreau Eu, să alegi tu pentru viaţa ta. M-ai chemat şi iată-Mă, sunt aici. Acum este prea târziu să te opreşti. Continuă-ţi rugăciunea, mergi mai departe.**
- Mi-e frică!
- **Frică? De ce ţi-e frică?**

-va urma-

Vitaminele și substanțele minerale

(prima parte)

Lect. Univ. dr. **Sorin Săndulache**
– medic primar neurolog

Sunt necesare în cantități mici. Îndeplinesc funcții specifice. Se găsesc din belşug în fructe, verdețuri, legume şi cereale integrale. Cele mai bune surse de vitamine, minerale şi fibre sunt alimentele integrale, gătite cât mai gustos şi mai aproape de starea lor naturală. Suplimentele cu vitamine şi minerale pot fi necesare în cursul unor boli severe. Persoanele sănătoase au la dispoziție o varietate suficientă de alimente, aşa că nu au nevoie de suplimente. Excepție fac persoanele care locuiesc în zone în care solul este deficitar în iod, de ex., şi care au nevoie de suplimente cu iod (sau de sare iodată).

Importanță. Vitaminele şi substanțele minerale sunt esențiale pentru sănătate. O dietă variată va oferi toate vitaminele şi substanțele minerale necesare organismului fără să fie necesar un aport suplimentar care poate deveni nociv în cantități prea mari.

Vitaminele şi substanțele minerale nu pot fi sintetizate de organism care are nevoie de cantități foarte mici din ele pentru a-şi menține sănătatea. Vitaminele şi substanțele minerale au funcții specifice. Deficitul unei vitamine sau substanțe minerale poate interfera cu funcțiile altor vitamine sau substanțe minerale. Excesul poate aduce dezechilibre care afectează sănătatea şi în unele cazuri poate produce chiar moartea.

Pentru a evita deficitul vitaminic sau mineral, trebuie reținute două lucruri: 1. Dieta trebuie să fie adecvată, nutritivă şi suficientă ca să mențină greutatea optimă. 2. Consumați alimente variate şi concentrate nutritiv. Un cartof copt, dacă se compară cu unul prăjit, la acelaşi număr de calorii aduse, este mai nutritiv. O dietă care are la bază alimente nerafinate va aduce suficiente vitamine şi substanțe minerale. Unele persoane sunt mai vulnerabile decât altele la deficite nutritive. Cei care au un risc crescut sunt bătrânii, prematurii, cei care urmează un tratament, cei care au o dietă necorespunzătoare, femeile la menstruație şi persoanele cu activitate redusă.

Rolul vitaminelor şi mineralelor. Organismul are nevoie de vitamine şi substanțe minerale aproape pentru orice funcție. Hrana pe care o mâncăm este folosită pentru obținerea de energie sau stocată sub formă de grăsime în funcție de cantitatea ingerată şi de cantitatea de energie consumată. Vitaminele şi substanțele minerale sunt necesare pentru creştere şi dezvoltare precum şi pentru refacerea țesăturilor.

Rezultatele deficiențelor unor vitamine sunt bine cunoscute: pentru vitamina C, scorbutul, pentru tiamină (B1) beri beri, pentru niacină pelagra, pentru vitamina D rahitismul, pentru fier anemia, pentru iod guşa, pentru B2, B6 tulburări neurologice, pentru B12 anemia megaloblastică.

Colesterolemia ridicată şi bolile cardiovasculare pot rezulta din deficiențe de cupru, magneziu, crom sau vanadiu. Presiunea sângelui poate creşte dacă este o deficiență de magneziu, potasiu sau calciu. Cromul, zincul şi magneziul sunt necesare pentru metabolismul glucozei. Sistemul imunitar este influențat de concentrațiile scăzute de fier şi zinc. Riscul de cancer poate creşte dacă concentrația de seleniu şi zinc este mică, iar osteoporoza se poate instala dacă aportul de calciu este prea mic.

Interacțiuni benefice. Unele vitamine şi substanțe minerale acționează împreună. Vitamina C creşte absorbția fierului din plante. Fierul din produsele animale este absorbit foarte uşor. Lactoza (zahărul din lapte) ajută la absorbția calciului. O cantitate corespunzătoare de vitamina C asigură o acțiune eficientă a vitaminelor A şi E. Oxigenul prea concentrat este f. toxic pentru celule. Vitaminele E, A, C sunt implicate în menținerea sub control a oxigenului – rol antioxidant.

Interacțiuni dăunătoare. Nu toate interacțiunile dintre vitamine şi substanțe minerale sunt benefice. Problemele pot apărea când sunt ingerate cantități prea mari. Prea mult fier sau cupru vor fi competitive cu zincul în absorbția sanguină şi poate rezulta un deficit de zinc. Zincul scăzut previne folosirea vitaminei A stocată în ficat. Prea mult zinc împiedică absorbția fierului şi cuprului. Excesul de vitamina C poate reduce funcția cuprului. Calciul poate forma împreună cu acidul fitanic şi zincul din cerealele integrale complexe ce nu pot fi absorbite. Concentrațiile de calciu şi fosfor sunt strâns legate. Prea mult fosfor poate cauza o depleție a calciului din oase. Prea multe proteine ingerate cresc excreția de calciu

>>> continuare în pagina 8

>>> continuare din pagina 7

prin urină. Aceste interacțiuni nu apar când alimentația este variată.

VITAMINELE sunt esențiale pentru o sănătate optimă. Cea mai bună sursă de vitamine o reprezintă alimentația variată. Vitaminele sunt molecule organice care nu pot fi sintetizate în organism, se găsesc în mici cantități în alimente şi sunt necesare pentru desfăşurarea normală a proceselor metabolice. Sunt două tipuri de vitamine: liposolubile şi hidrosolubile.

Vitaminele sunt sintetizate aproape în întregime de către plante, cu următoarele excepții:

Vitamina D este sintetizată în organismul uman prin acțiunea razelor solare asupra pielii.

Vitamina B12 este sintetizată de către bacterii în sol şi în tractul intestinal al animalelor.

Vitaminele au început să fie descoperite în secolul XX, chiar dacă unele boli datorate deficitului lor din organism au fost recunsocute mai înainte. La început se credea că fiecare vitamină e formată dintr-o singură substanță chimică, dar azi se recunoaşte că cele mai multe sunt compuse din familii de substanțe înrudite între ele. Vitaminele sunt larg răspândite în alimentele naturale şi de aceea o alimentație variată va asigura necesarul de vitamine.

Unitățile de măsură pentru vitamine sunt miligramul (mg) şi microgramul (μg) = a mia parte dintr-un mg.

Vitaminele liposolubile sunt vitaminele A, D, E, F, K. Aceste vitamine au nevoie de grăsimi şi proteine care să le transporte prin sânge. O dietă foarte săracă în grăsimi (sub 10%) poate determina o deficiență vitaminică, deoarece acestea nu pot fi trasnportate în organism. Vitaminele liposolubile sunt stocate în ficat şi țesutul adipos, de unde sunt mobilizate la nevoie. Dacă se ingeră doze mari de vitamine lipozolubile, acestea pot deveni toxice pentru că organismul nu poate elimina excesul prin urină ca în cazul vitaminelor hidrosolubile. Vitaminele liposolubile nu sunt distruse prin prelucrare termică.

Vitamina A

RDR = 1000 g/zi pentru bărbați şi 800 g/zi pentru femei. 1ER = 1 echivalent de retinol; 1ER = 6 g βcaroten, sau 3,33 UI, sau 10UI βcaroten)

Funcții. Menține integritatea pielii, ochilor şi mucoaselor. Favorizează creşterea. Contribuie la formarea dinților şi oaselor. Este necesară pentru vedere. Asigură rezistența la boală. Previne cancerul prin efect antioxidant. Reduce riscul bolilor cardiovas-culare.

Surse de caroten (provitamina A): legumele galbene şi roşii, fructele, legumele şi zarzavaturile cu frunze verzi, ouăle, laptele, margarina, untul, peştele, ficatul. Provitamina A (carotenul) din plante este transformat în vitamina A în organism.

Toxicitate. Dacă se adoptă o dietă echilibrată, este puțin probabil ca să se atingă nivelele toxice. Riscul apare dacă se consumă unilateral numai alimente bogate în vitamina A sau dacă se iau prea multe picături sau capsule de vitamină A. În extremis se poate ajunge la deces.

Deficit. Deficitul poate duce la o vedere slabă noaptea sau la orbire totală, carii şi la o piele uscată şi crăpată.

Vitamina D

RDR = 5 g/zi pentru bărbați şi femei adulte (400 UI)

Funcții. Menține integritatea sistemului osos, reglează metabolismul calciului şi fosforului. Ajută absorbția substanțelor minerale. Are rol în mecanismul de coagulare

Surse. Se găseşte în uleiul de peşte, lapte, gălbenuş de ou. Laptele îmbogățit este cea mai bună sursă, sau margarina îmbogățită. Ea poate fi sintetizată în piele prin acțiunea luminii ultraviolete asupra unui derivat al colesterolului.

Deficit. Poate cauza rahitism la copii şi osteomalacie (oase moi) la adulți.

Vitamina E

RDR = 10 mg/zi echivalenți tocoferol la bărbați şi gravide; 8 mg/zi echivalenți tocoferol la femei.

Funcții. Reglare hormonală. Ca antioxidant previne destructurarea membranei celulare. Neutralizează radicalii liberi ce pot distruge celulele.

Surse: leguminoase, semințe, nuci, cereale nerafinate, uleiuri vegetale.

Toxicitate: apare la folosirea unor mari cantități, chiar în scopuri terapeutice.

Deficit: este practic necunoscut.

Vitamina K

RDR = 80 g/zi la bărbați; 65 g/zi la femei

Funcții: unul din numeroşii factori care au rol în coagularea sângelui.

Surse: legume cu frunze verzi, varză, conopidă, lapte. În mod normal, cantități adecvate de vitamină K sunt sintetizate în intestinul gros.

Toxicitate: prin doze mari de injecții sau tablete.

Deficit: deficitul este rar, dar poate surveni dacă intestinul este depopulat de bacterii în următoarele situații: antibioterapie îndelungată; hepatită acută virală, hepatopatii cronice, colonopatii sau boli diareice severe; terapie anticoagulantă; se suplimentează la sugari deoarece laptele de mamă are cantități insuficiente şi sugarii pot suferi hemoragie intracraniană.

va urma

(preluat cu permisiunea autorului din „***Filosofia sănătății cumulat***“)

Remedii naturale folosite împrotriva răcelii

Articol semnat de **Valerica Mârzac**
Asistent – Social, Director Fundația Alinare

În fiecare an milioane de oameni se adresează medicilor din cauza răcelilor.

Dacă totuşi sunt atât de obişnuite, de ce nu există un leac pentru ele?

Peste 200 de viruşi sunt răspunzători de milioane de răceli anuale, fiind din ce în ce mai răspândiți şi inutil de tratat cu antibiotice, în urma cărora multe persoane trăiesc cu dureri, fornăieli, etc…

Totuşi, avem la îndemână multe remedii pe care le putem folosi pentru a putea suporta mai uşor o răceală şi a grăbi vindecarea.

În tratarea răcelii, este nevoie să ținem cont nu doar de tratamentul medical sau natural, dar şi de alți factori care influențează în mod direct îmbolnăvirea sau vindecarea noastră.

Va fi necesar ca în momentul în care simțim că suntem afectați de un virus să punem în aplicare următoarele sfaturi:

☞ În fiecare dimineață vom bea cel puțin două căni de apă (la temperatura camerei), iar în cursul zilei, între mese, vom bea cel puțin 2 l. de apă, pentru a ajuta corpul să elimine toxinele acumulate

☞ De asemenea, este necesar să se recurgă la duş alternant (scoțian), dimineața şi seara, – 4 minute fierbinte şi 1 minut rece. Aceasta se va repeta de 4 ori, se va începe cu apă fierbinte şi se va termina cu apă rece, pentru a elimina celulele moarte de pe suprafața corpului şi a întări imunitatea

☞ Cu o oră înainte de masă, timp de 10 zile, se vor administra 2 tablete de cărbune vegetal, care au scopul de a adsoarbe toxinele care au mai rămas în corp,

☞ Se formează un amestec din următoarele plante: coada şoricelului, muşețel, cimbrişor, mentă, busuioc, coada calului, din fiecare câte 20 g. Din acest amestec se ia o linguriță cu vârf şi se infuzează 2 minute în 250 ml apă clocotită, îndulcit cu puțină miere, şi se mai adaugă (doar o dată pe zi) 15 picături de tinctură suedeză. În cursul zilei se vor bea cel puțin 4 căni de ceai din acest amestec. Atenție – ceaiul trebuie să fie totdeauna proaspăt preparat!

☞ Micul dejun va constitui cea mai bogată şi hrănitoare masă a zilei. Alimentația va conține predominant hrană crudă (legume, fructe, citrice), cereale integrale şi semințe oleagenoase (nuci, migdale, dovleac, floarea soarelui, etc.). La cel puțin 5 ore după micul dejun, se serveşte masa de prânz. Aceasta va fi formată dintr-o mâncare gătită vegetarian, şi alături o salată de crudități, potrivit sezonului.

☞ Seara vom bea doar un ceai sau un fruct, de regulă un măr

☞ În prima perioadă a fiecărei zile, se va bea cel puțin 50 ml de suc de orz

☞ O lingură de tărâțe de grâu se fierbe în 1 l de apă, se lasă acoperit 10 minute, după care se strecoară şi se adaugă 2 linguri de miere împreună cu 2 linguri de zeamă de lămâie. Se beau 3-4 căni pe zi.

☞ Se va face o cură cu boabe de ienupăr mestecate bine şi înghițite (începând de la 4 boabe, în prima zi şi adăugând în fiecare zi câte una, până la 15 boabe, după care se descreşte în fiecare zi prin acelaşi procedeu, până la patru boabe). Acest tratament se face doar de două ori pe an – primăvara şi toamna. Acesta întăreşte imunitatea.

☞ O lingură de tărâțe de grâu se fierbe 5 minute în 1 l de apă, după care se lasă acoperit 10 min. Se strecoară şi se adaugă 2 linguri de miere, se beau 3-4 căni pe zi.

☞ Baia de aburi pentru piept şi cap cu inhalații de cel puțin două ori pe zi – 10-15 minute. Plantele folosite vor fi: muşețel, mentă, cimbrişor, potbal, busuioc. În infuzia formată se va pune o ceapă rasă în momentul în care suntem pregătiți pentru inhalație. Se va acoperi capul şi corpul cu un cearceaf şi un prosop de bumbac. Între timp picioarele sunt introduse în apă fierbinte 4 minute, şi un minut, în apă rece. Se repetă procedeul de 4 ori şi se termină totdeauna cu apă rece. După aceea pacientul este aşezat imediat în pat, înfăşurat în pătură şi i se administrază ceaiuri calde (nu fierbinți).

☞ Baia caldă generală, cu ulei de mentă sau levănțică. La 1 cadă de apă caldă, se adaugă ½ linguriță de ulei mentă sau levănțică

☞ Frecție şi masaj general cu soluție alcoolică de ulei de mentă, începând de la extremitățile inferioare spre cap.

☞ Extremitățile corpului trebuie să fie menținute totdeauna calde.

☞ Baia de soare - cel puțin 30 de minute pe zi

☞ Locuința să fie bine aerisită, iar perdelele, trebuie date la o parte pentru a lăsa soarele să intre în camera bolnavului.

☞ Mişcarea şi exercițiul fizic sunt necesare cel puțin 30 de minute pe zi

☞ Pentru a ajuta organismul să se refacă, este nevoie de respectarea unui program de somn, ora ideală de culcare fiind ora 21.00 (cel târziu). Somnul cel mai bun este cel obținut până în ora 24.00. Acesta ajută la refacerea sistemului imunitar.

☞ Fiecare tratament să fie însoțit de rugăciune pentru ca Marele Medic, să aducă vindecare deplină.

☞ Pe perioada tratamentului, este bine să ajutăm la relaxarea organismului şi prin meloterapie (terapie prin muzică)

Toate aceste tratamente, trebuie să fie însoțite de supraveghere medicală.

Doresc ca aceste sfaturi să vă ajute să preveniți îmbolnăvirea şi să tratați corespunzător şi la timp o eventuală răceală.

VINO

Vino azi la Isus
El bate la uşa ta
Deschide-I inima azi
Nu-L refuza.

Deschide-I inima azi
El vrea să lase
O mare binecuvântare
În inima şi casa ta.

Iordache Ionel Marius
Cobadin (Constanța)

PLOAIA

Să cearnă cerul ploaia minunată
Să cadă stropii harului sublim
Aşa cum nu s-a împlinit odată
Să cearnă cerul ploaie minunată
Din belşug ca la Ierusalim

Să ude inimile tuturora
Câți în Hristos Isus s-au înfrățit
Iar limbile de foc şi aurora
Să simtă iarăşi fratele şi sora
A căror inimi s-au desțelenit.

Isuse sfânt pe toți ne ştii prea bine
De-atâtea ori cu drag ne-ai cercetat
De-aceea ruga azi mi-o-ndrept spre Tine
Revarsă-Ți ploile divine
Peste ogorul însetat
Sunt ani destui de când semănătorul
A semănat sămânța pe ogor
Ajunsă că-i călcată cu piciorul
Şi tainic o pândeşte răpitorul
De-aceia Doamne fii îndurător

Sămânța semănată să-ncolțească
E dorul meu şi-al tuturor de aici
Iar ce-a-ncolțit o Doamne fă să crească
Şi ce-a crescut prin jertfă să rodească
Pe toți la rod să ne ridici

Ne-ai pus pe toți pe stânca Ta să stăm
Când toți ca porumbeii vor zbura
O adă ziua cercetării Tale
Dar mai întâi ne dă la fiecare
Cu Duhul Sfânt pecetluirea Ta.

Talpoş Grigore – Sânandrei (Timiş)

ÎNCURAJARE

Atunci când viața ți se pare grea,
Nu suspina, nu regreta,
Căci acolo unde soarele-a apus
Este şi Domnul Isus.

Te-aşteaptă cu brațele deschise
Când toate uşile ți-au fost închise.
El îți deschide uşa cerului,
Şi porțile Edenului.

Chiar dacă-n viață dai de greu,
Isus e cu tine mereu!
Lasă tristețile deoparte
Căci venirea Lui este aproape.

Nu pune preț pe lucrurile pământeşti
Pentru că în curând le părăseşti.
Pe pământ eşti doar un trecător
Ca apa unui izvor.

Atunci când viața este grea,
Nu plânge, nu suspina,
Pregăteşte-te că vine
Isus Hristos după tine!

Teleagă Mirela Alexandra

SFATURI DE VIAȚĂ

O dragoste ca-n filme
E greu să găseşti,
O dragoste ca-n filme
Trebuie să-ți doreşti

Chiar dacă în ziua de azi,
Iubirea nu prea mai are valoare
Nu-i copia pe ceilalți
Tu caut-o în continuare.

Alege din viață, doar ce contează
Trăieşte în adevăr, luptă, visează
Fii optimist, oricât ți-ar fi de greu
Şi drumul cel bun, îl vei găsi mereu.

Nu aştepta, ca viața să ți se termine
Atunci vei realiza că nu iei nimic cu tine,
Şi toate în viață, sunt trecătoare
Doar sufletul rămâne marea ta valoare.

Topliceanu Marian

UNDE EŞTI TU, DOAMNE?

E ceas târziu din noapte
Şi somnul nu mai vine.
Grijile din nou s-au strâns
În zadar caut în jur
Nu-i nimeni să m-ajute
Numai singur, Doamne, Tu!

Uneori nu Te chemam,
Disperam, uitam că Tu mereu
Când mi-a fost greu
Ai fost tot sprijinul meu!
Şi mă-ntrebam de multe ori
Tu vii doar când Te chemăm?

Dar tot eu îmi răspund acum
Nu! Fiindcă Tu nu pleci nicicând!
Tu Te afli pretutindeni;
În pământul roditor
Şi-n aerul ce-l inspirăm
În natura albă troienită
Şi-n cea vie înverzită.
În tunetul înfiorător
Şi-n ploaia picurând din nori
În razele calde de soare
Şi-n orice parfum de floare,
Tu eşti totdeauna-n noi!

Cojocaru Anişoara
Plopeni (Constanța)

TU ÎNGERUL MEU

Tu îngerul meu din cer picat
Toată viața te-am aşteptat
Să mă sprijini la greu
Să fii îngerul meu mereu.
Când durerea mă doboară
Când tristețea mă înconjoară
Tu din cer la mine să vii
Inima să-mi mângâi
Sufletul să-mi alini.
Când mă odihnesc
Somnul să-mi veghezi
Când îmi este greu
Să mă ajuți mereu.

Chită Adriana
Răchitoasa (Bacău)

SUFERINȚA FLORILOR

Merg grăbită, dar pe drum nu privesc,
La florile care tăcute îmi zâmbesc,
La fiecare pas întâlnesc iubirea lor,
Dar nu mă opresc din drumul meu.

Merg mai departe, nu-mi pasă mie,
Că mă întâmpină mereu cu a lor iubire,
Merg pe drum atât de nepăsătoare,
Uneori chiar le calc iubirea în picioare.

Dar iată că numai ce trec de floare,
O văd şi mă uit, dar sufletul ei moare,
O floare, dacă tu ca mine ai vorbi,
Aşa mi-ai striga şi atentă aş fi:

„De ce calci aşa peste iubirea mea,
Nu ştii că pentru tine a răsărit ea?
Ca şi pe tine sufletul mă doare
Că-mi calci iubirea mereu nepăsătoare.

Voi oamenii nu ştiți deloc să iubiți,
Şi unul pe altul mai mereu vă părăsiți,
Vă bateți joc de iubire şi de flori
Iubirea nu are ce căuta la unii ca voi.”

Popescu Nicoleta (Argeş)

SCRIU MEREU POEME

De multe ori petrec zile la scris poeme,
Nu pot sta deloc, căci trece vremea,
Scriu drept tot ce zice lumea,
Şi tot ce cu gura grăiesc,
Şi tot ce cu capul gândesc.
Tot ce mişcă în țara asta
Apa, ploaia, ramuri,
Păsările ce-mi ciripesc,
Eu pe toate le descriu şi le iubesc…

Serghei Elena – Tulcea

STARE

- -

Tu eşti. Eu sunt.
Între aer şi pământ.
M-aş înclina, te-ai retrage
Asemenea unui val ce de mal se sparge.

Ținându-mă de mână-
Suavă şi delicată stăpână,
Am colinda prin destin
Ca într-un labirint de mister plin.

Dragoş Carabăț - Brăila

LUCEFERII NU CAD

Când zvonul vine pân' la mine
Că sunt iubit prin Legământ
Ador Luceferii aceia
Ce-au stat cândva
Lângă un tron împărătesc
Şi tot se ospătau în cânt.

Aş vrea să–nvăț
A nu dori să mai apună
Inima mea de lângă Miel
Mi-e dor de ziua cea mai bună
Să fiu şi eu un răstignit ca El
Aşa se capătă un tron şi glorie măreață
Nu când pe apucate vrei
A dumiri fantoma eu-lui de gheață.

De-oi reuşi, nu ştiu, țintesc în sus
Mi-e inima mai plină de iubire
Căci de la Isus am învățat încet să gust
Ce e curat, frumoasa Lui neprihănire.

Luceferii nu cad decât dacă în taină
Pornesc războiul iubirii de cristal
Şi nu au învățat să creadă
Că doar Isus Hristos
E vrednic Rege, iară supuşii Lui
Prietenii din Cortul Lui regal.

Diaconu Liviu Aurel

FIECARE ZI

Fiecare zi din viață,
E o sărbătoare
Aproape când Te am Isuse!
Mângâierea Ta blândă
Inima mi-o bucură
La greu mă sprijină
Inima mi-e doar bucurie
Eu Îți mulțumesc
Că Te-am întâlnit
Sunt un copil fericit!

Dinu Cristina – Bucureşti

VIE AMINTIREA TA

Într-un sat lâng-o fântână
Doi bătrâni stau şi suspină
Şi varsă lacrimi amare
De necaz şi supărare

Şapte copii au crescut
Dar unul din ei s-a dus
Când fulgii de nea cădeau
Dumnezeu i l-au luat.

Copilaşul lor iubit
Care mult a suferit
Era singurul băiat
Frățiorul nostru drag

De când frate ai plecat
Noi am plâns şi-am suspinat
Ne-ai lăsat îndurerați
Pe părinți nemângâiați

În urma ta au rămas
Copilaşii tăi cei dragi
Copilaşii tăi iubiți
Pentru care-ai suferit

Ai lucrat cum ai putut
Copii singur i-ai crescut
Niciodată nu ai spus
Ce dureri mari ai avut.

Pe pământ ai dus-o greu
În necazuri şi dureri
Dar bunul Dumnedzeu
S-a îndurat de duhul tău.

Acolo îți va fi mai bine
Chiar de plângem după tine
Totdeauna vom păstra
Vie amintirea ta.

Drăgan Teodora – Luduş (Mureş)

Talentul… (Creatia ta)

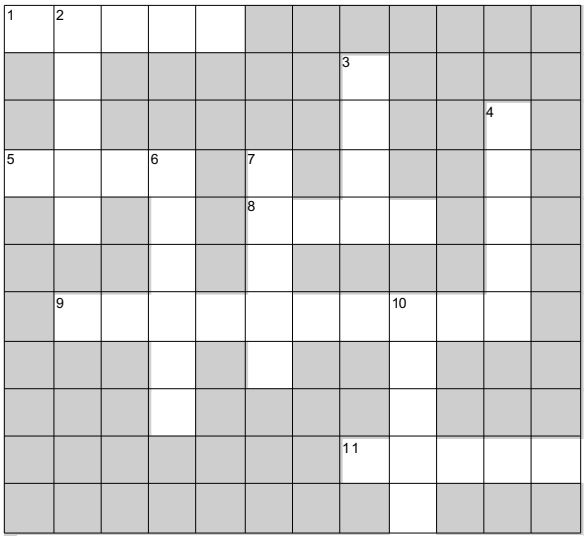
Cei 12 Apostoli

Orizontal

1. El a spus, "Doamne arată-ne pe Tatăl, şi ne este de ajuns."
5. Necredinciosul
8. Mă aflam în ostrovul care se cheamă Patmos
9. Filip şi ...
11. L-a lepădat pe Isus de trei ori

Vertical

2. Doi apostoli cu acelaşi nume
3. Cel care a vândut pe Isus
4. T----
6. Fratele lui Simon (Petru)
7. Cananitul
10. Vameşul



Created with EclipseCrossword — www.eclipsecrosswo

Rezolvarea rebusului din numărul trecut:

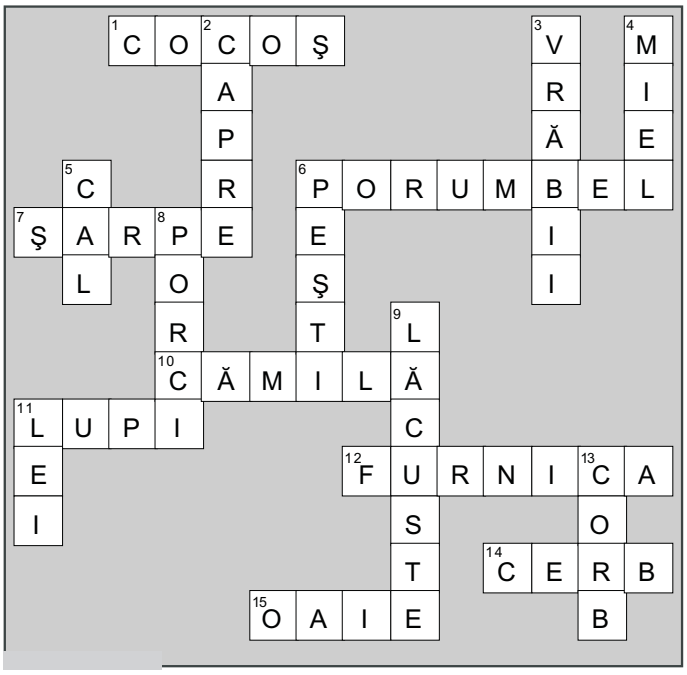
Insecte, păsări şi animale în Biblie

Orizontal

1. **COCOŞ**—Înainte să cânte _____, te vei lepăda de Mine de trei ori. (Matei 26:34)
6. **PORUMBEL**—Duhul Sfânt S-a arătat la botezul lui Isus sub forma acestei păsări. (Matei 3:16)
7. **ŞARPE**—Ispititorul în grădina Eden. (Geneza 3)
10. **CĂMILĂ**—Este mai uşor pentru o _____ să treacă prin urechea unui ac, decât să intre un om bogat în Împărăţia lui Dumnezeu. (Marcu 10:25)
11. **LUPI**—Păziţi-vă de proorocii mincinoşi! Ei vin la voi îmbrăcaţi în haine de oi, dar pe dinăuntru sunt nişte _____ răpitori (Matei 7:15)
12. **FURNICA**—Insectă muncitoare în cartea Proverbe (Proverbe 6:6)
14. **CERB**—Cum doreşte un _____ izvoarele de apă, aşa Te doreşte sufletul meu pe Tine, Dumnezeule! (Psalmul 42:1)
15. **OAIE**—Animalul menţionat cel mai frecvent în Biblie.

Vertical

2. **CAPRE**—Isus a spus o pildă despre oi şi _____. (Matei 25: 31 şi urm.)
3. **VRĂBII**—Aşa că nu vă temeţi, voi sunteţi mai de preţ decât multe _____. (Matei 10:31)
4. **MIEL**—Iată _____ lui Dumnezeu care ridică păcatul lumii! (Ioan 1:29)
5. **CAL**—Animal alb în cartea Apocalipsa.
6. **PEŞTI**—Isus a hrănit 5000 de oameni cu doi _____ şi cinci pâini. (Matei 14:13 şi urm.)
8. **PORCI**—Să nu daţi ce este sfânt câinilor, şi să nu aruncaţi mărgăritarele voastre înaintea _____. (Matei 7:6)
9. **LĂCUSTE**—Mâncarea lui Ioan Botezătorul (Matei 3:4)
11. **LEI**—Daniel a fost aruncat într-o groapă cu _____ (Daniel 6:16)
13. **CORB**—Prima pasăre trimisă afară de Noe (Geneza 8:6, 7)



...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::... ...::: Anunțuri de la cititori :::...

Prutu Victor Andrei - Bucureşti

Vând autoturism Nissan Micra, an 1993, cutie de viteze automată, cu adaptare tip frână-accelerație la mână, 998 cmc, benzină, ITP 2012, stare foarte bună de funcționare, preț 1.800 euro. Tel. ***021-6481826; 0723-498508; 0764-210928***

Mihai

Mă numesc Mihai şi am o maşină de vânzare: Audi 100. Tel. ***0763-091947*** *şi* ***0752-451623***

Maria Moinescu

Doresc să îmi lansez o carte de poezii şi aş vrea să găsesc un sponsor. Dacă sunt persoane care vor să mă ajute să-mi împlinesc visul le voi fi recunoscătoare. Sper să găsesc persoane care să aibă un suflet mare să mă ajute.

De asemenea, doresc să găsesc o firmă care să mă ajute să pot munci acasă. Adresa mea este: ***Şoseaua Olteniței, nr. 248, bl. 123, sc. 1, et. 5, ap. 31, loc. Bucureşti,*** *tel.* ***0769-770384****, iar cea de e-mail:* ***maria_moinescu@yahoo.com***

Mocanu

Donez cărucior pentru copil sau chiar om matur dar subțirel în talie (35 cm lățime la şezut). Nu are cauciucuri. Tel. ***0727-567768****. E-mail:* ***Mocanu_adi2003@yahoo.com***

Saiu Gabriel

Cei / cele care au ca hobby traforatul sau pirogravatul, sunt invitați să mi se alăture pe forumul de profil (www.traforaj.ro), unde eu sunt înregistrat ca membru şi am lucrări postate. Vă pot spune că aici am găsit o comunitate (e adevărat, restrânsă) de oameni care pun mare preț pe valorile morale, etică şi bun simț. Pe lângă toate aceste calități (mai rar întâlnite pe alte forumuri), aceşti membri sunt foarte amabili, săritori binevoitori şi eu unul am multe de învățat de la ei! Aşa că cei atinşi de acest hobby îmi pot deveni colegi pe acest forum! Numai bine tuturor. www.traforaj.ro

Geanina Olteanu

Donez orteză de genunchi, mărimea M, unei persoane care are nevoie şi nu are posibilitatea să o achiziționeze.

Şi mai donez orteză de picior măsura 38, pentru picior drept, germană, foarte puțin folosită (aproape nouă). Mă puteți contacta la nr. de tel. ***0766-444303****.*

Ion Lazăr da Coza

Un gând pios pentru cel ce a fost Gheorghe Spulber, autor de frumoase versuri religioase şi de broşuri pe aceeaşi temă. Fie ca sufletul său să se odihnească acolo unde şi-a dorit: la picioarele Tatălui!

Petcu Elena-Doina - Galați

Mă numesc Petcu Elena-Doina, am 37 de ani, sunt din Galați şi sufăr de o formă gravă de handicap, având diagnosticul de Tetrapareză spastică. În luna mai, acest an, am fost programată pentru a 9-a operație la Chişinău (corectarea handicapului). Dar pentru că nu am reuşit să adun suma necesară, am fost reprogamată pentru august. E ultima mea şansă. Probabil sunteți obişnuiți să vi se ceară ajutorul în astfel de cazuri, dar cu speranța în suflet îndrăznesc şi eu să apelez la bunăvoința dv. Se zice că unii oameni fac lumea mai frumoasă doar pentru că fac parte din ea. Eu cred că dv. sunteți acei oameni cu suflete de îngeri. Vă rog să mă ajutați pentru că eu, din pensia de handicap, nu-mi pot permite să achit costul operației, care se ridică la 2.000 Euro (cu chetuielile de transport incluse). Adresa: Bancpost S. A. Sucursala Dunărea Galați, str. Brăilei nr. 206-208 Municipiul Galați Jud. Galați. Cod SWIFT: BPOS ROBU Conturile: RO23BPOS18406996602 EURO1, RO88BPOS18406996602 RON01

Vă mulțumesc din suflet. Numere de telefon: al meu e ***0742-181880****, al soțului meu e* ***0743-301677***

Mogoroaşe Ileana – Iancu Jianu (Olt)

Mă numesc Mogoroaşe Ileana, am 40 de ani, sufăr de parapareză spastică, gr. II. Mă descurc binişor singură şi aş vrea să pot găsi de lucru acasă pentru a putea creşte cei 4 copii care îi am. Mi-ar fi de mare ajutor. E greu să-i cresc pe cei mici (3 sunt la şcoală, cea mică – 5 ani jumătate – la grădiniță). Vă rog mult, ajutați-mă! Adresa mea este ***Mogoroaşe Ileana, loc. Iancu Jianu, jud. Olt.***

Pintilie Nicolae

Vând motoscuter electric pe 3 roți pentru persoane cu handicap. ***0767-360417*** *şi* ***0760-809729***

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

Mă numesc Chită Adriana, am gr. I, am „maladia Lopstai". Am nevoie de un cărucior electric, de talie mijlocie. Vă mulțumesc! Nr. meu: ***0768-674576****.*

Drăgan Teodora – Luduş (Mureş)

Mă numesc Drăgan Teodora, am 32 ani, sunt din oraşul Luduş, jud. Mureş. Sufăr de boala Friderich şi am nevoie de proteze la ambele picioare. Medicii mi-au spus că fără ele nu o să mai pot umbla. Dacă poate cineva să mă ajute, îl rog s-o facă cu bani, să-mi pot cumpăra protezele. Pot fi contactată la ***str. Avrameşti, nr. 1 A, loc. Luduş, jud. Mureş, tel. 0755-414043.***

Vă mulțumesc!

Potropopu Vasile - Comoara (Teleorman)

Sunt Potropopu Vasile din loc. Comoara, jud. Teleorman. Am fost prezent la Adunarea Generală a Asociației ADMR. Doresc să înființăm şi în județul nostru (Teleorman) o filială a ADMR-lui. Am primit acordul şi sprijinul celor din conducerea Asociației. Toți cei care doresc mă pot contacta pe e-mail: ***potropopu_vasile@yahoo.com*** *sau la telefon* ***0762-563331***

Anonim

Vând Ford Mondeo, îl poate conduce orice persoană cu handicap locomotor şi este omologată şi înscrisă în România. Are geamuri, oglinzi şi încălzire electrice, ABS, este super dotată. Preț negociabil. Tel. ***0746-580551***

Stroe Aurel – Amzacea (Constanța)

Sunt nevăzător şi îmi trebuie neapărat un baston alb, fosforescent pentru deplasare. Tel. ***0763-712710***

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 22 de ani, sunt nevăzător şi am neapărat nevoie de un telefon care să aibă „Symbian" încorporat (Nokia N73, N70, etc.). Fiind nevăzător, un asemenea telefon este o necesitate pentru mine. Tel. ***0761-133618***

Mulțumesc anticipat!

Nota redacției: Responsabilitatea corectitudinii informațiilor din anunțuri, aparține în totalitate autorilor!

...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::... ...::: Să ne rugam pentru :::...

V-as fi recunoscator tuturor daca v-ati ruga Domnului pentru mine, pentru întarirea mea în credinta, sa-l ramân fidel Lui si pentru ca El sa faca pace si liniste în familia noastra.

Pop Mihai – Breb (Maramureş)

Sa ne rugam Domnului sa dea sanatate familiei si lui Aurel Burcea, tuturor suferinzilor din lume si oamenilor cu suflet mare care sponsorizeaza revista noastra minunata.

Cojocaru Anisoara – Plopeni (Constanta)

Sa ne rugam pentru sanatatea lui Aurel Burcea, sa aiba putere de munca precum si pentru sponsori la revista.

Geana Viorel – Cornu (Prahova)

Sa ne rugam pentru familia Aurel Burcea, pentru sanatatea tuturor bolnavilor din lume si a mea.

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Sa ne rugam împreuna pentru toti cei care au nevoie.

Hutu Lidia – Botosani

Să ne rugăm pentru țara noastră ca Dumnezeu să lucreze la inima celor care sunt la conducere să le dea înțelepciune să găsească o soluție bună pentru toți cei care suferă la ora actuală. Avem nevoie de pace şi de cele necesare pentru a trăi cât de cât smeriți cu puținii bani care îi luăm.

Magda - Rădăuți

Să ne rugăm pentru ca întâlnirile din Bucureşti să continue să ne umple inimile de împlinire, bucurie, satisfacție, etc..

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

Criza economica si financiara afecteaza si revista, asa ca revin cu rugamintea: „genunchiul jos". Bunul Dumnezeu abia asteapta sa ne ajute si în continuare. Dar daca noi nu cerem în rugaciune…

Multumiri multe sponsorilor si celor care s-au rugat si vor continua sa se roage pentru ei si pentru ca revista sa poata aparea si în viitor.

Burcea Aurel – Peretu (Teleorman)

...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::... ...::: La Mulți ANI! :::...

Cupşa Anuca – Cupşeni (Maramureş)

*Pentru prietena mea **Tofan Geta**, care pe 1 iunie împlineşte o frumoasă vârstă. Îi urez un sincer şi călduros **„La mulți ani!"** cu sănătate. Bunul Dumnezeu s-o ajute şi să-i dăruiască multă sănătate şi toate cele bune.*

Dobra Doinița – Ciolăneşti (Teleorman)

*Pentru **Petruț** din Gurghiu: „Petruț, pe 17 iunie o anumită vârstă tu vei împlini / Eu sunt departe, dar te voi iubi / Până ce moartea ne va despărți / Acest lucru te rog nu-l uita / Tu eşti şi vei fi dragostea mea." **„La mulți ani!"** iubire.*

Neacşu Anghel şi Claudiu – Petroşani

*Soția, **Neacşu Viorica**, pe data de 7 iunie va împlini o frumoasă vârsta, noi (eu, soțul, Anghel şi băiatul nostru Claudiu) îi dorim ca toate florile din lume să înflorească iar calea ei să fie plină de petele de tranfafiri. **„La mulți ani!"** cu sănătate, fericire şi tot ceea ce îți doreşti.*

Cei ce o cunosc să îşi aducă aminte de ea şi s-o contacteze. Adresa de e-mail şi messenger este: wyoryca54@yahoo.com

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

***„La mulți ani!"** pentru prietenul meu **Burlacu Ionel** ce aniversează pe 1 iunie o frumoasă vârstă, cu dedicația: „Să te trezeşti în zori / în tril de păsărele, / Să-ți fie viața toată / covor de viorele!"*

***„La mulți ani!"** şi prietenului meu **Spanache Vasilică**, ce pe data de 9 iunie sărbătoreşte aniversarea, cu dedicația: „Să-ți fie poezia / O perlă, o nestemată, / norocul să rămână / la tine, viața toată!"*

***„La mulți ani!"** şi pentru prietena mea **Neacşu Viorica**. Ea sărbătoreşte pe 7 iunie, cu dedicația: „Curcubeu cu şapte colțuri / pe un cer cu şapte stele; / du în grabă Vioricăi / un buchet de micşunele; / din Constanța de la mare / du-i o caldă sărutare!". Să-mi trăieşti dragă Viorică împreună cu familia ta.*

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

*Pentru prietenul meu foarte drag **Ionel Burlacu**, de zi aniversară – ziua de 1 iunie, când va prinde un nou trandafir în a vieții cunună. Îi urez **„La mulți ani!"** cu multă, multă sănătate şi viață lungă, cu bucurii şi fericire! Să-mi rămâi, dragă Ionel, acelaşi prieten drag cu simțul umorului şi-al optimismului ce te caracterizează!*

*Cum o foarte bună prietenă, **Viorica Neacşu**, pe 7 iunie va prinde un nou bujor în a vieții cunună, mă grăbesc şi eu să-i urez de ziua ei **„La mulți ani!"** şi multă sănătate, fericire, bucurie şi-o petrecere bogată-n toate! „Cum stropii cei de rouă / Razele de soare-i zvântă, / Tot aşa clipele triste şi amare / Pe-al tău chip frumos să nu mai apară! Dorințele toate să ți se-mplinească, / Dumnezeu să-ți facă parte de ce e mai bun în viață!"*

Chită Adriana – Răchitoasa (Bacău)

*În luna iunie: **Laurențiu Oprea** (Teleorman), **Costel Vulpe** (Bacău), **Grosu Vasile** (Galați), **Neacşu Viorica** (Hunedoara). Vă doresc ce-i mai bun din astă lume şi să fiți curajoşi şi credincioşi, aşa cum vă ştiu eu. **„La mulți ani!"** cu sănătate.*

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

*Pentru colegii mei de suferință **Burlacu Ionel** (1 iunie), **Viorica Neacşu** (7 iunie), **Lenuța Porțan** (13 iunie), **Simona Vlad** (17 iunie). Le transmit multă sănătate, fericire, bucurii, viață plină de zile senine şi de soare. **„La mulți ani!"***

Străjan Laura

*Pentru prietena mea de suflet **Simona Vlad** din Avrig. Draga mea prietenă, îți doresc din suflet ca Domnul să te binecuvânteze şi să îți dea ce e mai bun. Să te țină de mână mereu şi să îți picure în suflet linişte şi fericire şi să ai mereu alături de tine prieteni adevărați. **„La mulți ani!"***

Stanciu Costel – Buzău

*Pentru **Veronica Ordace** (1 iunie), o floare în buchetul vieții să-ți aducă fericire, noroc, bucurii şi **„La mulți ani!"***

Este cert: pensiile si salariile vor fi reduse!

Avocat DANA BORDEIANU

Guvernul a aprobat proiectele de legi prin care sunt reduse salariile, pensiile si alte prestații sociale din sectorul bugetar.

„În 2010 ca să putem susține deficitul bugetar de 6,8%, cel care ar rezulta în urma restrângerii cheltuililor bugetare, ar însemna să avem nevoie de peste 8 miliarde de euro, bani pe care să-i împrumutăm. Dacă n-am lua aceste măsuri de austeritate, am ajunge la un deficit bugetar de 9,1%. Asta ar însemna că ar trebui să ne împrumutăm cu peste 11 miliarde de euro. Aceste lucruri se resimt în datoria publică a României. Dacă nu vom avea pachet financiar de asistență cu Comisia Europeană şi cu FMI, datoria publică externă a României va ajunge în 2010 la 45%, iar în 2013, la peste 70% din PIB! Dacă realizăm acest pachet de asistență financiară externă, adică ne împrumutăm mai ieftin, în 2010 vom avea doar 37% datorie publică iar în 2013 – 40% datorie publică. Asta înseamnă că vom avea resurse financiare să ne finanțăm şi să nu punem țara într-o situație extrem, extrem de dificilă", a comentat primul ministru.

„Măsurile au un caracter temporar, până la 31 decembrie 2010, iar în 2011, salariile şi pensiile vor putea creşte dacă se iau măsurile de austeritate şi se reia creşterea economică. Spun asta pentru că au fost foarte multe poveşti cu privire la caracterul temporar al acestor măsuri şi cu privire la temeiul constituțional în baza cărora măsurile vor fi luate: articolul 53 din Constituție. Şi în 2009, când am luat măsura zilelor de concediu fără plată, am luat acea decizie în baza aceluiaşi articol", a menționat premierul.

Tot primul ministru a arătat şi că aceste măsuri de austeritate nu vor privi venitul minim, respectiv, vor rămâne neschimbate:

? Salariul minim de 600 lei;
? Pensia socială minimă garantată de 350 lei;
? Venitul minim este garantat;
? Renta viageră acordată sportivilor de performanță;
? Bursele pentru studenți;
? Bursele pentru doctoranzi;
? Bursele pentru elevii de liceu;

Alte prestații sociale care **nu sunt afectate**:

? Alocația de stat pentru copii - 42 lei;
? Alocația pentru persoanele cu handicap şi pentru copiii cu handicap;
? Alocația de stat pentru copiii de până la 2 ani - 200 lei
? „În privința mamelor, aici vreau să se ştie că indemnizația este diminuată cu 15%, dar nu scade sub 600 lei, la care evident se adaugă cei 200 de lei pe care îi primeşte orice copil până la vârsta de doi ani. Deci, practic, indemnizația pentru mame nu scade sub 800 lei", a arătat premierul Emil Boc;

? Alocația complemetară de 50 – 70 de lei;
? Alocația monoparentală;
? Alocația de plasament;
? Alocația de plasament pentru copiii cu handicap;
? Indemnizația de creştere pentru copiii de la 0 la 3 ani inclusiv de la 3 la 7 ani – pentru copiii cu handicap;
? Indemnizațiile lunare de hrană pentru HIV/SIDA;
? Ajutoarele pentru refugiați;
? Venitul minim garantat;
? Pensiile pentru invalizi, orfani, veterani de război;
? Indemnizațiile pentru persoanele persecutate politic;
? Indemnizațiile pentru persoanele persecutate etnic;
? Indemnizațiile pentru persoanele din detaşamente de muncă;
? Abonamentele pentru telefon pentru veteranii de război;
? Indemnizațiile pensionarilor uniunii de creatori ;
? Nu se diminuează nici acele prevederi legale de care beneficiază pensionarii cu privire la medicamentele gratuite sau la transportul pe diverse căi de circulație.

GUVERNUL PROMITE MĂSURI PENTRU SUSȚINEREA FIRMELOR

În complementaritate cu măsurile de austeritate anunțate, Guvernul propune un Plan de susținere a activității economice, pentru a asigura şansele unei creşteri economice în România, a anunțat premierul Emil Boc.

Astfel, se va realiza:

? Plata datoriilor către firme (1 miliard Euro);
? Program de investiții publice din fonduri europene şi naționale;
? Sprijinirea IMM-urilor, prin menținerea fondului de garanții guvernamentale;
? Program de combatere a evaziunii fiscale;
? Promovarea exporturilor;
? Standarde de cost pentru lucrări de infrastructură;
? Modificarea legislației în domeniul achizițiilor publice;
? Adoptarea Legii parteneriatului public-privat;
? Extinderea licitațiilor publice prin mijloace electronice la 40%;
? Stimularea înființării întreprinderilor de către tinerii întreprinzători;
? Continuarea programelor aflate în derulare: prima casă, programul rabla, primul siloz.
? Menținerea facilităților acordate de Guvern pentru firmele care angajează şomeri sau pentru cei care sunt în şomaj tehnic.

-sfârşit-

Maggie Parrish

autobiografie

de Margareta (Maggie) Parrish

Rubrică realizată de
TRAIAN FLOREA - Canada

Plecarea

Asistentele au încercat din răsputeri să scape de mine. Simpla mea prezenţă le mărea ura. Au încercat să mă plaseze la un centru medical de recuperare (REHAB) dar cei de acolo au refuzat să mă primească. Eram prea slăbită (eu, "porcul" care mâncam aşa de mult) şi nu aş fi făcut faţă programului de gimnastică de recuperare intensivă.

Atunci asistentele mi-au făcut transfuzie de sânge pentru a mă întări fizic. În graba lor îmi injectau câte doi litri pe zi şi din această cauză aveam ameţeli puternice şi temperatură mare. De data aceasta chiar credeam că voi muri. Mă ridicau din pat şi mă aşezau într-un scaun. Stătusem atât de mult în pat, nemişcată, încât acum toate se învârteau cu mine şi aveam o senzaţie puternică că voi cădea jos. Căderea mă înspăimânta grozav. După o jumătate de oră mă puneau iarăşi în pat. Îmi aruncau tot felul de cuvinte batjocoritoare.

Până la urmă am fost mutată într-un alt spital. Am răsuflat uşurată. Se terminase cu torturile. Dar ce era mai important era faptul că i-am iertat pe toti aceia care m-au urât.

Călătoria mea s-a încheiat într-un centru medical de recuperare unde am învăţat încet - încet să stau într-un scaun cu rotile şi să-mi mişc puţin braţele. Am scăpat de corset şi cadrul de metal din jurul capului. Şi, în sfârşit, am făcut o baie generală.

Petrecusem 7 luni în spitale.

Acasă

M-am întors în sfârşit acasă, într-un sat micuţ din munţi. Ai mei erau tare fericiti. Fetiţa mea râdea şi fugea prin casă ca să mă înveselească. Am petrecut trei ani acolo, timp în care am învăţat să mănânc singură, chiar dacă aveam degetele paralizate; să petrec mai mult timp în scaunul cu rotile, chiar dacă n-am reuşit să scap niciodată de ameţeli şi pierderea cunoştintei; să învăţ cum să tratez desele infecţii la rinichi şi multe alte probleme pe care le are un paralizat.

> **"Povestiti printre neamuri slava Lui, printre toate popoarele minunile Lui!"**
> *(Psalmii 96,3)*

Când mergeam la biserică şi auzeam imnurile, lăcrimam şi Îi mulţumeam Celui Prea Înalt că, în îndurarea Lui, mă păstrase în viaţă şi mă adusese iarăşi în locaşul Lui cel sfânt, să-i aud pe sfinţi cântând.

==========

Soţul meu se ducea zilnic la serviciu. Îşi cumpărase o motocicletă şi se ducea cu ea, distanţa fiind mare până în oraş, iar benzina fiind scumpă pentru a merge cu maşina.

După trei ani am decis să ne mutăm într-un orăşel de munte, aproape de spital, deoarece aveam nevoie des de serviciile medicale.

Am găsit o casă pe rotile pe care am cumpărat-o. Era la o distanţă de numai 5 minute de spital şi biserică şi la o jumătate de oră de serviciul lui B.

Eram bucuroşi de noua noastră casă, dar în curând bucuria a pălit. Am descoperit cu uimire că podeaua casei avea găuri făcute de şobolanii înfometaţi. Eu, umblând numai cu scaunul cu rotile prin casă, trebuia să am grijă să nu cad în ele. Cei care ne vânduseră casa ascunseseră acest fapt. De asemenea, ţevile de apă erau vechi şi deteriorate, făcându-ne multe necazuri. Am simţit

>>> continuare în pagina 17

>>> continuare din pagina 16

aceeaşi amărăciune pe care o simţise Iacov din Biblie când era înşelat de Laban. Dar nu se mai putea schimba nimic.

Noi nu puteam pune podea nouă deoarece banii noştri se duceau pe rata de la casă şi pe femeia care îngrijea de mine. Trăiam cu toţii din salariul soţului meu, eu neprimind nici un fel de ajutor financiar în urma accidentului meu. Nu avusesem un serviciu în America şi deci nu aveam dreptul să primesc nimic.

Nenorocirea

A trecut un an de când locuiam în noua casă. Ne acomodasem oarecum cu neajunsurile locuinţei noastre, mulţumindu-ne că cel puţin nu ne ploua în casă, aşa cum păţisem cu locuinţa anterioară, din satul de munte. Dar acest lucru nu ne împiedica să visăm la ziua când vom avea podea nouă şi instalaţie de apă bună şi geamuri etanşe şi o rampă în spatele casei pentru mine. Nu ne costa nimic să visăm.

Pe 4 iulie soţul meu a plecat ca de obicei la serviciu. Ziua a trecut, dar el întârzia. Am primit un telefon în care ni se spunea că B. suferise un accident de motocicletă şi era în spital, în stare gravă. Îşi rupsese piciorul, şoldul, trei coaste şi îşi fisurase coloana vertebrală. Am rămas înmărmurită. Singurul ajutor pe care îl aveam zăcea acum pe un pat de spital. Cum să-i spun fetiţei mele? Ea privea artificiile şi se juca cu copiii.

Am alergat atunci la picioarele Domnului plângând de durere. Am ridicat glasul şi L-am rugat pe Cel Prea Înalt să judece El pricina mea. Am chemat ca martor întregul Univers să vadă răutatea diavolului. Ruşine lui că se lupta cu o femeie într-un scaun cu rotile. Cu ce îl deranjasem eu pe el? Nu era satisfăcut că-mi luase picioarele? Acum îmi lua şi soţul?

B. a stat în comă 21 de zile. Apoi l-au stabilizat. Dar era nevoie de operaţie la picior. După operaţie a stat în spital şase luni pentru recuperare. Mi-era greu singură, dar mă încurajam cu gândul că într-o zi va fi bine. Cei de la servici l-au pensionat medical pe soţul meu. Cu pensia lui de abia puteam plăti rata la casă. Dacă nu ar fi fost mama lui B. să ne ajute financiar rămâneam pe drumuri.

Când B. a venit acasă din spital am plecat eu la spital. Făcusem găuri la şezut din cauză că stăteam prea mult în pat.

Dar nu aveam pe nimeni să mă pună pe scaunul cu rotile.

Am stat trei luni în spital. Apoi B. a petrecut un an şi jumătate, ba în spital, ba acasă. I-au făcut 13 operaţii la picior. Făcea mereu infecţie. Odată a plecat şchiopătând în America Centrală să le spună oamenilor de acolo vestea că Domnul Isus vine curând şi că trebuiau să se pregătească să-L întâmpine. Pe drum a căzut şi şi-a rupt iarăşi piciorul, dar şi-a dus misiunea la bun sfârşit. Când s-a întors acasă s-a internat din nou în spital pentru operaţie. În tot acest timp am învăţat mai mult ca niciodată să mă încred în Domnul meu. Fără El nu aş fi rezistat atâtor nenorociri şi încercări.

-va continua-

Sursa: Autobiografia – Maggie Parrish (mbmparrish@yahoo.com)

Trimis de TRAIAN FLOREA – Canada

Cu tot respectul țin să reamintesc tuturor cititorilor că, dat fiind termenul de trimitere a revistei la tipografie, scrisorile voastre trebuie să ajungă la mine în cursul lunii anterioare apariției revistei. Sfatul meu este să scrieți din timp, deoarece este posibil ca în ultimele 2-3 zile ale lunii spațiul la unele rubrici să fie deja ocupat!!!

Vă rog mult, pe toți cei care scrieți, puneți-vă numele complet şi adresa la expeditor, dar şi în sms sau e-mail!

Mulțumesc mult pentru înțelegere!

Gheordănescu Maria – Cobadin (Constanța)

Te-ai hotărât să contribui într-o măsură însemnată la conținutul revistei în fiecare lună şi să-mi aduci astfel multă bucurie, iar poezia trimisă pentru revista de luna aceasta a mărit şi mai mult bucuria. Poezia este superbă! Mulțumesc şi mulțumim!

Huțu P. Lidia – Botoşani

Mulțumesc pentru toate cuvintele de apreciere şi pentru rugăciunile care le înălțați pentru mine şi familia mea. Cu dragă inimă am publicat anunțul care l-ați trimis.

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Mulțumesc pentru cuvintele frumoase şi pentru făgăduințele trimise. Continuă să-L iubeşti şi să te încrezi în El.

Mogoroaşe Ileana – Iancu Jianu (Olt)

Cele ce mi-ați scris mă determină să mă alătur şi eu celor ce vă cunosc şi să afirm că sunteți o luptătoare. Iar faptul că d-voastră conştientizați faptul că tot ceea ce ați reuşit în viață bun şi frumos se datorează numai şi numai „*Celui de sus*" arată că sunteți un om care priviți dincolo de realitatea imediată. Continuați să vă încredeți în El şi totul va fi bine.

Aştept viitoarele scrisori.

Cojocaru Anişoara – Plopeni (Constanța)

M-a bucurat vestea că sărbătoarea Paştelui a însemnat atât de mult pentru d-voastră şi m-a bucurat şi mai mult vestea că alături, chiar dacă numai prin telefon, v-au fost prietnii, mulți dintre ei cunoscuți prin intermediul revistei. Cât despre unii oameni valizi şi eu sunt de acord cu d-voastră: „*Sunt bucuroşi, sunt fericiți / Că nu au nici un handicap / Dar mulți dintre ei nu ştiu / C-au sufletul atrofiat!*".

Popescu Nicoleta – Bughea de Jos (Argeş)

Când văd sau citesc despre oameni care au învățat să fie fericiți, bucurându-se de lucrurile „mărunte" pe care bunul Dumnezeu le aduce în viața fiecăruia dintre noi, sub o formă sau alta, inima mi se umple de bucurie. Din nefericire, mulți dintre noi, fie se încrâncenează să gândească numai la ce au pierdut, fie la ceea ce nu au, fie… pierzând astfel „micile" bucurii!

Cineva spunea pe bună dreptate că cele 7 minuni ale lumii sunt: **a vedea, a auzi, a mângâia, a savura, a simți, a râde, a iubi.**

Să vezi un pom, un trandafir, să auzi ciripitul păsărilor, să fii iubit, să iubeşti, să simți, să râzi, să… lucruri prezente în viața tuturor, dar peste care trecem cu atâta uşurință, nemulțumiți că…

Drăgan Teodora – Luduş (Mureş)

Pe pământul acesta, durerea, suferința… sunt la ele acasă, iar să pierzi pe cineva drag este una din cele mai mari dureri. Când va reveni Domnul, „*El va şterge orice lacrimă din ochii lor. Şi moartea nu va mai fi.*" (Apocalipsa 21:4pp)

Stănică Ion Claudiu – Bîlta Filiaşi (Dolj)

Mi-ai dat veşti bune în legătură cu revista, cât de mult aşteptată şi citită este în zona ta. Mă bucur şi mă rog să ajungă mereu cu bine în mâinile cititorilor.

Geană Viorel – Cornu (Prahova)

Frumoase gânduri despre bunul Dumnezeu şi modul în care ne raportăm noi la El. Aştept viitoarea d-voastră scrisoare, cu realități de viață despre modul în care suntem tratați şi cu anunțurile care doriți să le faceți.

Bologa Anişoara – Greci (Mehedinți)

Pentru ca ceea ce s-a realizat la Bucureşti, prin acele întâlniri extraordinare, de suflet, să se poată realiza în fiecare județ, este nevoie de mult mai mult decât ca un om cu dizabilități să ia inițiativa. Convingerea mea este că astfel de lucruri nu se realizează decât cu ajutorul bunului Dumnezeu.

În altă ordine de idei, țin să-ți spun că aştept cu mare bucurie acea scrisoare în care mă vei anunța că, după 14 ani de stat numai în casă, ai reuşit, ajutată de nepoți, să ieşi afară, „la aer". Ar fi extraordinar! Să ne rugăm şi pentru aceasta.

Comsuța Maria – Alba Iulia

Mulțumesc pentru materialele trimise. Am avut un prieten de aceeaşi religie cu a d-voastră. A murit în urmă cu câțiva ani, însă mi-a dat multe cărți, reviste, pliante… pe care le-am citit cu atenție.

Mulțumesc şi pentru cele ce mi-ați scris. Se vede că şi d-voastră vă place să studiați Cuvântul. Cu multe din cele ce mi-ați scris sunt de acord, cu altele…

Aştept să mai scrieți.

Zărnescu Elena – Bucureşti

Am citit cu plăcere cele ce mi-ați trimis, însă nu ați specificat ce-i cu ele. Sunt creația d-voastră trimisă pentru publicare? Sau sunt creația altcuiva şi mi le-ați trimis pentru frumusețea şi profunzimea lor?

Elena – Ploieşti

Mulțumesc pentru „felicitarea-simbol" şi pentru cele scrise. Cât despre un articol despre efectele nocive ale fumatului… rugați-vă.

Serghei Elena – Tulcea

Chiar şi la Olăneşti, la sanatoriu v-ați adus aminte de revistă şi ne-ați scris. Vă mulțumesc.

Albinaru Iosif

Din nefericire, plicul a ajuns foarte târziu, iar rubricile erau pline.

Costea Lidia – Vălenii de Munte; Ordace George & Veronica – Costeşti (Vaslui); Stanciu Costel – Buzău; Ani Maior – Şimleu-Silvaniei (Sălaj); Rădulescu Cătălina – Bărbuleț (Dâmbovița); Oneală Petrică; Barbu Sorin; Roşca Marcel - Dideşti (Teleorman); Dumitraşcu Alexandrina – Slobozia; Magda – Rădăuți; Voicuța;

Faptul că, atunci când ați primit şi ați citit revista, mi-ați scris, unul sau mai multe rânduri, pentru mine a însemnat şi înseamnă mult. Vă mulțumesc (aşa cum mulțumesc şi celor ce au sunat) şi sper că veți continua să scrieți sau să sunați.

>>> continuare în pagina 19

>>> continuare din pagina 18

Doresc să corespondeze:

Ioniță Cosmin – Băleni (Dâmbovița)

Mă numesc Ioniță Cosmin, com. Băleni-Români, jud. Dâmbovița. Am 33 ani, doresc căsătorie cu o fată sinceră care ştie ce e dragostea şi mila. Poate să aibă şi un copil. Rog seriozitate. ***0747-495814 şi 0755-439972***

Cristi

Persoană cu handicap gradul I, 39 de ani, doresc să cunosc o fată pentru căsătorie, cu vârsta cuprinsă între 30-39 ani. Pot fi contactat la ***0743-248785*** *şi id* ***nastea_cristi***

Chersin Marian

Mă numesc Chersin Marian , 22 ani, 1,75 m, 75 kg, am handicap gr. 2, ochi castanii, păr negru. Sunt un om pe care te poți baza şi în care poți avea încredere, sunt sincer şi realist, îmi place muzica populară, manele, uşoară, romantică şi doresc să cunosc fete pentru prietenie sau pentru o relație de căsătorie. Ca orice om îmi caut şi eu jumătatea, vreau să mă căsătoresc, să încerc să întemeiez o familie sau doar să am o relație. Nu îmi plac persoanele neserioase sau persoanele care îşi bat joc de alții. ***Chersin Marian loc. Satu Mic nr 178, com Silindia, jud. Arad, cod 317330, tel. 0755-473918***

Cristi

Am 29 de ani, 1,75 m, 65 kg, am un handicap uşor şi doresc să cunosc o fată de vârstă apropiată. Pot fi contactat la ***0753-701492***

Ilie Stelian – Târgoviște

Mă numesc Ilie Stelian, am 57 de ani, am probleme cu vederea şi doresc să cunosc o doamnă care este interesată în a coresponda şi a conviețui împreună. Pot fi contactat la ***0245-118932*** *şi* ***0724-619649***

Alex - Suceava

Mă numesc Alex, am 25 de ani şi doresc să corespondez cu fete singure. Mă puteți contacta la ***0743-685011***

Marius

Bună! Mă numesc Marius, am 31 de ani, sufăr de un handicap fizic şi aş vrea să cunosc o fată tot cu handicap, să ne acceptăm reciproc! Mă puteți găsi pe mess: ***coroby_marius*** *sau la tel.* ***0727-338062***

Adrian

Mă numesc Adrian Dănuț Belu, am 25 de ani, sunt din localitatea Râmnicu Vâlcea, am înălțimea 1.73 m, părul brunet, ochii verzi şi am probleme vizuale. Una dintre multele mele calități este seriozitatea. Alte calități ar fi: sincer, punctual, calm. Doresc o relație serioasă care să ducă spre căsătorie cu o fată care să aibă între 20 şi 25 de ani şi care să fie serioasă. Număr de contact: ***0752-264192.***

Savu Călin

Mă numesc Savu Călin, handicap locomotor gr. 1, artist de artă, sufletist, sincer, iubitor, am de toate dar n-am jumătate. Caut sufletistă, modestă, gr. 2, 24-37 ani pt o relație stabilă. Adresa: ***Savu Călin, Str. Germisara 4 Loc. Geoagiu Băi, Jud. Hunedoara, Cod.335450****. Tel.* ***0742-991845****,* ***0764-681829****, doar prin sms.*

Rog seriozitate!

Huțu P. Lidia – Botoşani

Creştină AZŞ, văduvă, 59 ani, doresc corespondență şi în mod deosebit creştin fără condiții pentru a întemeia o căsătorie pentru viața veşnică.

Răspund la numărul ***0755-234544****, sau scrieți la adresa* ***Huțu Lidia, str. Mihail-Sorbul, nr. 6, loc. Botoşani, jud. Botoşani.***

Radu

Persoană adventistă, 40 ani, iubitor de adevăr, sufletist, cu posibilități de a întemeia o familie în dragostea şi adevărul lui Dumnezeu, cu casă proprietate personală, doresc f. mult cunoaştere-prietenie cu o persoană sinceră, credincioasă, sufletistă, iubitoare, gospodină, care-şi doreşte într-adevăr realizarea unui cămin şi un partener de viață. Poate fi şi cu un mic handicap fizic!

Radu, Aleea Mihail Sorbul, nr. 6, loc. Botoşani, jud. Botoşani, cod 710292, tel. 0754-219355; 0756-340115

Iordache Ionel Marius – Cobadin (Constanța)

Am 29 ani, doresc să-mi fac prieteni sau să vorbesc la telefon despre Cuvântul lui Dumnezeu sau alte lucruri. Adresa mea este: ***Iordache Ionel Marius, str. Crângului, nr. 274, sat Viişoara, com. Cobadin, jud. Constanța, cod 907069, tel. 0734-750257.***

Crişan Adriana – Gherla (Cluj)

Sunt o persoană cu handicap şi aş dori că comunic cu mai mulți oameni. ***Crişan Adriana Str. Stejarului, nr. 8, bl. B 2, ap. 22, loc. Gherla, jud. Cluj, cod 405300***

Nechifor Ion

Mă numesc Nechifor Ion şi sunt persoană cu handicap gr. 2. Sunt din Galați, am vârsta 56 ani şi doresc să cunosc o persoană cu acelaşi handicap şi de vârstă apropiată pt. căsătorie. Doresc ca persoana care mă va contacta să fie fără a depinde de cineva. Pot fi contactat la tel. ***0336-416210*** *sau* ***0770-650062*** *.*

Mihai

Mă numesc Mihai, am 22 de ani şi-mi caut parteneră pe termen lung. Tel. ***0763-091947*** *şi* ***0752-451623***

Stănică Ion Claudiu – Bîlta Filiaşi (Dolj)

Creştin adventist, 32 ani, doresc să cunosc fată adventistă, cu vârsta cuprinsă între 18-36 ani, pentru prietenie, căsătorie.

Stănică Ion Claudiu, loc. Bîlta, oraş Filiaşi, str. Pandurilor, nr. 80, jud. Dolj, cod 205302. Tel. 0742-571087

Francisca

La acest ID franciscablandete sunt invitate toate persoanele (18-29 ani) care vor să îşi petreacă timpul împărtăşind gânduri frumoase.

Joițoiu Marian – Plosca (Teleorman)

Mă numesc Joițoiu Marian, am 22 de ani, am probleme de vedere şi doresc să comunic cu fete şi băieți de vârstă apropiată, din întreaga țară. Pot fi contactat la ***0761-133618***

Notă: Rog pe cei / cele care nu binevoiesc să fie serioşi(e), ci doresc doar să se joace cu sentimentele semenilor aflați deja în suferință, să se abțină de la această „distracție" dureroasă. Mulțumesc!

Tipărit la: Tipografia Î.F. Gîgîlice - tel. fix 0247-313041; mob. 0748-137997